

УДК 546

Мота О. – ст. гр. Т – 31.

*Гусятинський коледж Тернопільського державного технічного університету імені Івана Пулюя*

## **ТО ЩО Ж ЇСТИ?**

Науковий керівник: викладач – методист: Трач Л. О

На сніданок треба їсти тоді коли відчуєш голод. Треба прислухатися до свого біоритму. Лише він повинен диктувати годину сніданку.

На сніданок бажано, щоб була білкова їжа, яка зарядить зранку енергією, силою, але така, що легко засвоюється. Адже шлунок ще напівсонний, ледачий, перетравлювати м'ясо йому такої пори важко. Тому бажано з'їсти варене яйце, шматок підсушеного хліба із сиром.

Багато на сніданок їсти каші із салатами із свіжих овочів. До речі, такий салат я рекомендую під час усіх вживань їжі. Навіть на полуденок і підвечірок. Бо ми надто мало їмо сирих продуктів.

На день треба їсти не менш як 5 разів. Але так, щоб не виходити за обсяги триразового харчування. Тобто полуднувати бажано чимось від звичного сніданку, а на підвечірок узяти часточку їжі майбутньої вечері. Тоді ту денну кількість їжі, яку споживали в 3 приймання, з'їсти меншими порціями за 5 разів. Це полегшення і для шлунка, і для талії.

Якщо нема проблем із вагою, то перекушувати можна всім, чого хочеться. А якщо є, то, крім салату із сирих овочів, можна дозволити собі тільки фрукти, нежирний кефір. Обід це єдина пора, коли можна їсти м'ясо. Оптимальна кількість на день-це шматок, з якого виходить відбивна, розміром із вашу долоню без пальців. На гарнір до м'яса найбільше пасує салат із сирих овочів. Тобто перша страва і ось таке друге-це все, що, бажаючи схуднути, можна дозволити собі на обід.

Перед їдою треба пити воду 1,5-2 літри рідини на день, якщо вранці не підпухають очі. Адже саме вона виводить шлаки з організму. Менше п'єш – більше зашлаковуєшся. Першу склянку води, підкисленої лимоном, який добре виводить токсини, треба випити, щойно вставши з ліжка. Але не для того, щоб обманути шлунок, а щоб його запустити після ночі.

Пити безпосередньо перед їдою або після неї не рекомендують, бо цим розбавляється шлунковий сік і сповільнюється процес травлення. Але й після їди не поспішайте робити чай або каву. Через годину організм сам попросить пити.

Якщо ви хочете схуднути, вечеряти після 18 години вечора, непотрібно. Але більшість людей саме ввечері «щось би таке» з'їли. Тільки не м'ясо, яке тонізує, довго перетравлюється й заважає спати. Трохи риби-можна. Але найкраще-тушковані овочі, овочеве пюре, каші. Головне, що треба знати про вечерю: фактично все, що ми з'їли, осідає на талії, стегнах і сідниці. Адже ввечері ми дуже мало рухаємося.

Дослідження також довели, що людині для здоров'я потрібна їжа, багата на флавоноїди (вони є в абрикосах, цитрусових, томатах), антоціани (відповідають за синє, пурпурне, червоне забарвлення таких плодів як вишня, виноград, синя капуста, буряк, ожина). Не обійтися і без риби нежирних сортів.

Правильна дієта-обов'язковий компонент не лише профілактичного харчування, вона незамінний помічник і у лікуванні онкохвороб.

Література А.Д. Мильская «Исцеляющие продукты», Харьков «Фолио», Ростов-на-Дону «Феникс», 1998.